

くらしのすまいりんぐ

地球と人に優しい家づくり・くらしづくりの情報広場

2019 年 10 月 1 日発行
NO.0064
発行責任者：(有)文化舎東毛
〒376-0101
みどり市大間々町大間々1190-4
☎0277-73-4850

今月の話

1. 今月の話題 ～定年後に 2,000 万円～
2. 省エネ住宅 ～ZEH～
3. 旬を食べる ～新じゃが～
4. 建築知識 ～野菜をつくろう～
5. 辛口コラム ～潮力発電～

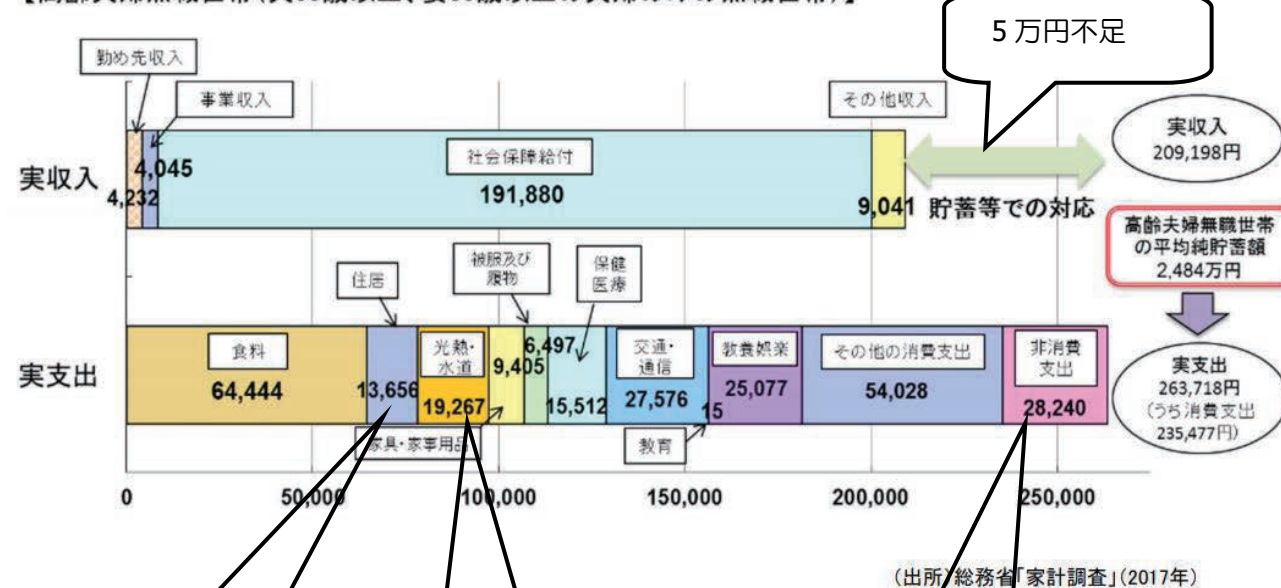


今月の話題 ～定年後 2,000 万円!?～

今年の 6 月に、金融庁が「人生 100 年時代を見据え定年後、長寿をまっとうするためには 2,000 万円の金融資産が必要」と発表されました。下記のグラフは、金融庁報告書に記載されているものを一部加工したものです。実支出と実収入の差が月約 5 万円、定年後 35 年以上暮らすとして 35 年×12 カ月×5 万円/月=2,100 万円。

住居費 13,655 円は賃貸では無理だしリフォーム代を見ていないのでは？光熱費 2 万はけっこう評価が割れるなどなどつっこみどころはあるものの、やっぱり老後の準備はしておいた方が良いという前提で、スタッフで話あってみました。

【高齢夫婦無職世帯(夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯)】



住居費が1万円台ということは賃貸ではない??

光熱費は住まいの種類、性能、暮らし方等でかなり変わります。

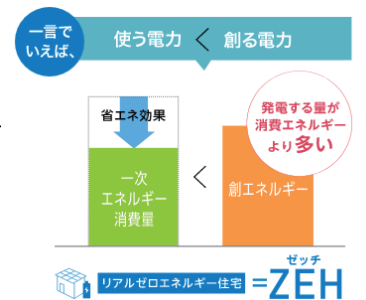
年金も月 20 万円給付されると所得税がかかります。

省エネ住宅 ZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）

■ ZEH（ゼッチ）とは??

Net Zero Energy House（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）の略。

住まいの断熱性・省エネ性能を上げること、そして太陽光発電などでエネルギーを創ることにより、（室内環境の質を維持しつつ大幅な省エネルギーを実現したうえで、再生可能エネルギーを導入すること）年間の一次消費エネルギー量（空調・給湯・照明・換気）の収支がゼロとすることを目指した住宅です。

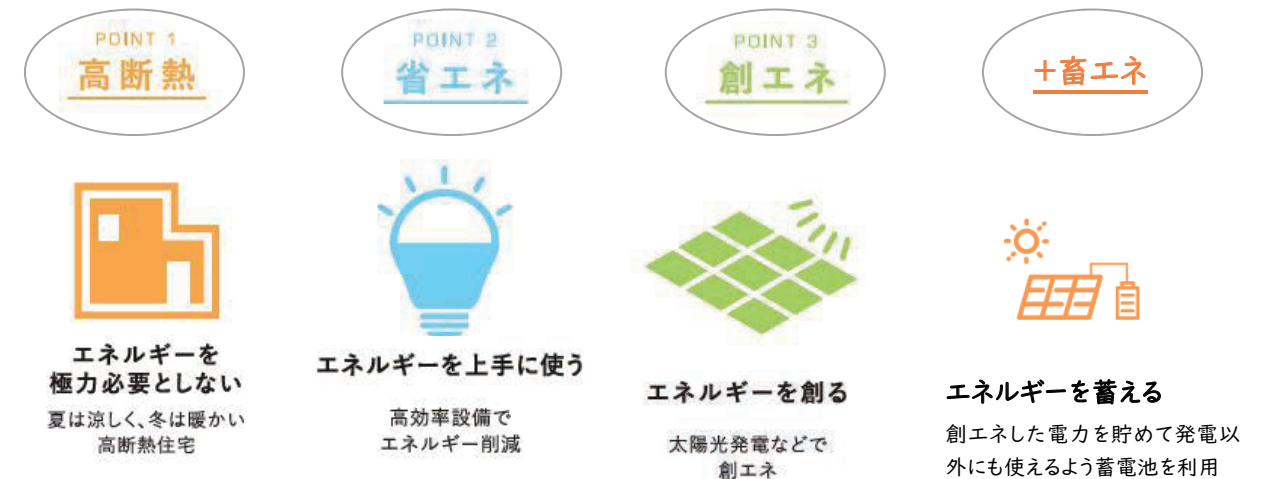


■ ZEH の家を作るには??

ゼッチ ZEH 達成に必要なポイントは **断熱**・**省エネ**・**創エネ** の3つ

$$(\text{断熱} + \text{省エネ}) - \text{創エネ} \leq 0$$

1年間の一次エネルギー消費量*



■ ZEH 住宅にすることによるメリット

- ① 地球環境にやさしい → ZEH 化することにより温室効果ガスの発生を削減できます。
- ② 光熱費を抑えることができる → 自家発電・自家消費の「電力の自給自足」生活の為、削減できます。
- ③ 健康に暮らせる → 部屋ごとの温度差が少ないのでヒートショック予防にもなります。
- ④ 災害に強い → 電気を貯めておけば、急な停電に対しても瞬時に蓄電池からの供給に切り替わります。
- ⑤ 資産としての価値が高い → ZEH の普及とともに BELS（建築物省エネルギー性能表示制度）も普及していくと考えられ、例えば同じ築年数・金額で建てられた家であっても BELS の評価によって売却価格が大きく変わるようになります。
- ⑥ 補助金が受け取れる → ZEH 化すると補助金が受け取れる。合わせて、蓄電池の設置に対しても追加で補助金を受け取ることができ、ZEH 化にかかるコストアップを補う政策として注目されています。

旬を食べる ～新じゃが～

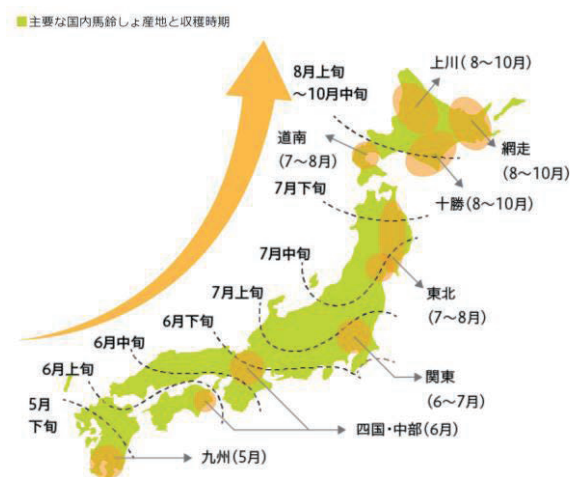
じゃがいもは、5月に鹿児島県南部から収穫がはじまり、収穫地は徐々に北上し、全国生産量の8割弱である北海道で8月～10月に収穫されます。

年中手に入るじゃがいもですが、本州産はほぼ新じゃがとして流通し、秋から翌年の5月まで北海道産の貯蔵じゃがいもが流通しています。したがって地域にもよりますが、新じゃがにあえるのは、10月頃の北海道産が最も高確率になるのです。

【新じゃがとは】

「新じゃが」には、どうやら決まった定義がないようで、九州本州産のことを指すような説明もありますが、私は掘ってすぐのものが新じゃがだと考えています。

特長は、土から掘り出されたばかりでみずみずしく皮が薄いところ。そこでお薦めするレシピが**いも餅**です。



CALBEE 馬鈴薯前線より
<https://www.calbee.co.jp/csr/value/procurement.php>



◆おススメレシピ

【材料】新じゃが、じゃがいもの重量の1/5程度の片栗粉

【作り方】1. 新じゃがをラップに包んで強（600W程度）で5分電子レンジでチン

2. 新じゃがの皮をはがして、**熱いうちに片栗粉と混ぜながらつぶす**

※↑↑ **新じゃがは皮をはがしやすいです！**

3. つぶし加減はお好みで！（私はつぶしすぎない方が好きです）

4. つぶしたものを直径7～10cmの棒状にして、一旦おしまい。

この棒状にしたものはすぐに調理しても良いし、ラップに包んで保存して使ってもいいです。

棒状になった芋餅は、切って味噌汁の具にしたり、揚げたり、汁粉に入れたり好きなように使えます。

◆おススメレシピの続き

1. 棒状になった芋餅を2cm程度にスライス

2. フライパンにバターをいれ弱火で片面2～3分ずつ焼く

（※ちょっと焦げ目がつくまで）

3. 醤油とはちみつを混ぜたのにつけて食べる

はちみつではなく、砂糖でも良いのですが、はちみつにすると、ちょっと良いもの食べている感があるのです。また、とろけるチーズをトッピングしても変化球でストライクが取れる感じで美味です。



建築知識 ～野菜を作ろう～

3月号で「土いじりができるのは戸建住宅の特権」と書きましたが、9月、10月は、白菜、小松菜、キャベツなど冬の野菜を植えるのに都合の良い季節なので、はじめての方も挑戦してみましょう！白菜、小松菜、水菜、青梗菜、大根、二十日大根などは、種を買ってきて袋に書いてあるように撒くだけで、水さえ切らさなければ簡単に育ってくれます。これら種から作る野菜は、多めに種を撒いて少しずつ間引きをしながら育てます。間引きは面倒な作業ですが、この「抜き菜」がとても美味しく、これを食べられるのは野菜作りをする人の特権とも言えます。次第に寒くなるにつれ葉をかじる害虫も姿を消しますが、毎日見てやって、水を切らさないようにし、まだ暑さが残る季節には害虫に襲われていないかを監視します。

ネギやキャベツやブロッコリーは種から作るのは面倒なので、苗を買って植えるのがお勧めです。

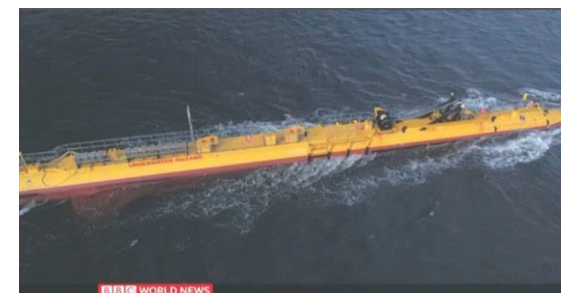
ネギなどは少し植えておくと、必要な分ちょっと採って使えるので重宝します。

野菜作りで一番大事なことは、土を柔らかくし、野菜の根を伸びやすくしてやることです。種まき前に、市販の堆肥と有機肥料を土と混ぜ合わせておくと良いです。堆肥は多めが良いです。台所の生ごみやお茶殻を毎日埋め込んでやるといい堆肥になりますが、鶏の骨や貝殻やプラスチックは入れないように！畝一枚分の菜園でも、スーパーでは買えない美味しい野菜を楽しむことができます。



辛口コラム ～潮流発電～

英国最北のスコットランドのそのまた北端のオークニー諸島は、70ほど島がありますが人が住むのは20ほど。一年中北太平洋の強風と波を正面から受ける荒々しい土地です。その海に、幅2～3メートル、長さが数十メートルの奇妙な船が見えます。舳先で波を切っているようで走っているように見えますが、実は移動していません。この船は海底に繋留され、激しい潮流の中でプロペラが回り、潮流時速11kmで1,800kW発電します。ちなみにこれを600台使うと原発1基分に当たります。他にも海中水車などいろいろ試しています。日本でも潮の流れが激しいところは各地にありますね。



中国などは風車を砂漠に大量設置しますが、デンマーク辺りでは、海に見渡す限り大量の大型発電風車を並べています。上空から見ると、田植えの済んだ水田をイメージするほどですが、日本では深い海が多いので浮体式洋上風力発電に着目し、復興の象徴にと、福島県沖に実験機3機が設置されましたが、最大の直径167mの風車は6年経って不調という事で解体されるとか。直径160m級の発電風車は世界ではたくさん稼働しており、「高い技術力を誇る」と言われるこの国が本気で取り組んだのだろうか、と疑います。欧州では「地球温暖化」は差し迫った問題として受け止められ、自然エネルギー利用拡大はどんどん進んで、ドイツは全発電量の1/3以上が自然エネルギーによる電気です。



BBC world news より

